Mode d'emploi



PMK 20

MONTRE POUR MESURE DU POULS
POUR DAME ET POUR HOMME

Modèle: 02-113/M03-008D; 02-009/M02-160D

Sommaire

Nous vous adressons nos sincères félicitations pour l'achat de l'appareil: “Montre pour mesure du pouls PMK20” de la société ibp. Afin de garantir l'utilisation correcte de l'appareil, nous vous recommandons de lire attentivement ce mode d'emploi. Cet appareil est conçu avec l'état le plus récent de la technique. Les fonctions-sport intégrées comme la mesure du pouls et le chronomètre vous seront d'une aide precieuse pour agencer votre entraînement de manière efficiente.

Fonctions de la montre

Fonctions horaires:	• Affichage du jour de la semaine, les heures, les minutes et les secondes (ou le mois et les jours)
	• 2 écrans d'affichage: jour de la semaine et horaire avec « mois et jour » ou « secondes »
	• Format en 12 ou 24 heures
	• Calendrier pour les années 2000 à 2049
	• Signal des heures
Fonction de mesure du pouls:	• Plage de mesure: 40-240 battements cardiaques par minute
	• Préréglage du poids (20-299kg)
	• Signal d'alarme lors du dépassement au dessus ou en dessous d'une plage de fréquence préréglée du pouls
Chronomètre:	• Précision au 1/100 de seconde avec une plage de travail allant jusqu'à 24 heures
	• Prise de temsp intermédiaires
	• Affichage du temps passé
	• Affichage de la fréquence moyenne du pouls
	• Affichage de du temps sur la plage de limite
	• Affichage de la consommation de calories
Fonction d'alarme:	• Signal d'alarme lors du dépassement en dessous d'une plage de fréquence préréglée du pouls
	• Signal des heures
	• Signal quotidien de réveil
Rétro-éclairage électrique	

Ensemble des fournitures

• Montre pour mesure du pouls
• Ceinture à la poitrine
• Support pour vélo

Fonctions des touches

S4:
- Réglages (appuyer sur la touche et maintenir appuyée)
- Rétablissement de la liaison entre la montre et l'émetteur
- Effacement du chronomètre et des données affichées (appuyer sur la touche en présence du chronomètre à l'arrêt et maintenir appuyée)
- Quitter les fonctions de réglage

S3:
- Modification de mode
- Sélection des valeurs de réglage

S5:
- Rétro-éclairage électrique



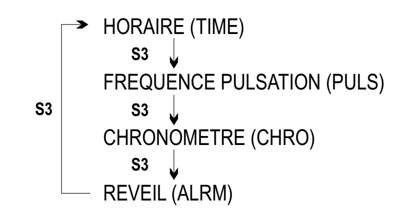
S1:
- Enclenchement ou désenclenchement du signal des heures
- Démarrer le chronomètre ou détermination d'un temps intermédiaire
- Enclenchement ou désenclenchement d'un horaire de réveil
- Accroissement des valeurs de réglage

S2:
- Commutation entre les affichages „mois et jour " ou „secondes"
- Arrêt du chronomètre
- Sélection de l'affichage de données (en présence de chronomètre à l'arrêt)
- Enclenchement ou désenclenchement de l'alarme
- Réduction des valeurs de réglage

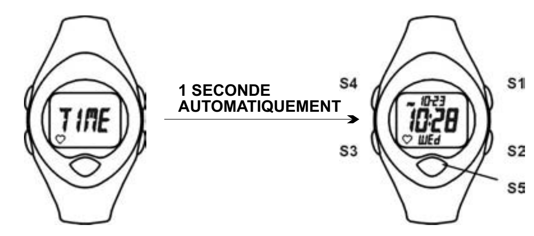
Changement de mode

Appuyez sur la touche S3 pour un changement de mode.
La suite des modes est représentée comme suit:

Remarque:
Si vous appuyez dans un mode quelconque sur la touche S3 et la maintenez appuyée durant trois secondes, vous passez directement dans le mode horaire.



RÉGLAGE DE L'HORAIRE

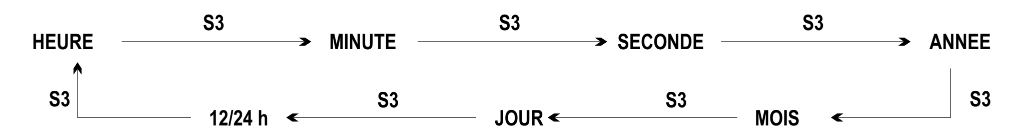


• Appuyez sur la touche S3 pour dans le mode horaire. Le message « TIME » est affiché en premier lieu durant une seconde.
• Appuyez sur S2 pour commuter entre les affichages du mois et du jour ou secondes.

Ecran avec affichage de mois et jour



- Maintenir la touche S4 appuyée durant deux secondes pour appeler les modes de réglage. Le nombre d'heures clignote.
- **Réglages:** Appuyez sur la touche S1 pour le réglage de la valeur clignotante (Augmenter) ou S2 (Réduire).
  Pour un accroissement ou un diminution rapide des valeurs, maintenez la touche S1 ou S2 appuyée. Confirmez la valeur souhaitée avec la touche S3.
- L'affichage des minutes clignote. Modifiez la valeur comme décrit dans le paragraphe « Réglages ». La suite des affichages est représentée comme suit:



- Si vous avez entrepris tous les réglages, appuyez sur la touche S4 pour quitter le mode de réglage. La journée de la semaine est ensuite automatiquement réglée.

REMARQUES:

- Si vous appuyez S1 ou S2 lors du réglage des secondes pendant qu'un nombre de secondes entre 30 et 59 est affiché, le nombre de secondes est remis à 00 et le nombre de minutes est augmenté d'une unité.
- Vous pouvez régler un nombre d'année entre 2000 et 2049.
- Lors du réglage du format horaire, vous pouvez commuter par appui sur S1 ou S2 entre le format en 12 ou 24 heures. Lors de la sélection du format de 24 heures, l'affichage « PM » reste désactivé même l'après-midi.
- Si dans le mode de réglage aucune touche n'est appuyée durant 3 minutes, la montre commute automatiquement dans le mode horaire.

Reglage du signal des heures

- Appuyez sur la touche S1 pour enclencher et désenclencher le signal des heures. Le symbole correspondant est affiché en présence de la fonction enclenchée du signal des heures.





Remarques:

Lors de la sélection du signal des heures, un signal sonore retentit à chaque heure pile et chaque appui sur une touche est confirmé par un signal sonore.

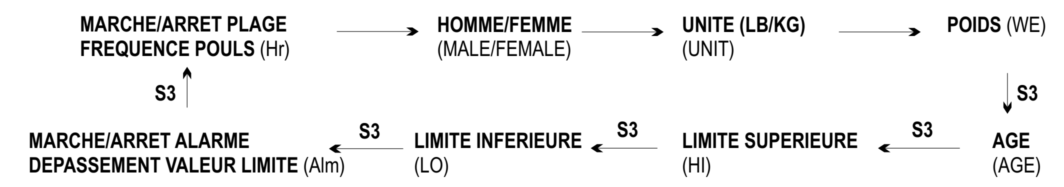
Programmation des données personnelles

Précédez comme suit pour activer la fonction de mesure de la fréquence de pouls:
Introduisez les données pour la surveillance du pouls.

1 SECONDE
AUTOMATIQUEMENT

S4 S1 S3 S2 S5

- Sélectionner le mode de mesure du pouls par l'intermédiaire de la touche S3. Le message « PULS » est ensuite affiché durant une seconde.
- Maintenez appuyée la touche S4 durant deux secondes pour appeler le mode de réglage. Le mot « On » clignote ensuite dans la ligne inférieure de l'écran.
- **Réglage:** Appuyez sur la touche S1 (agrandir) ou S2 (réduire) pour le réglage de la valeur clignotante. Pour un accroissement ou un réduction rapide des valeurs, maintenez appuyée la touche S1 ou S2. Confirmez votre introduction avec la touche S3.
- L'affichage pour Homme/Femme clignote. Modifiez le réglage comme décrit dans le paragraphe « Réglages ». La suite des affichages est représentée comme suit:



- Après l'introduction de toutes les données, appuyez sur S4 pour quitter le mode de réglage.

Remarques:

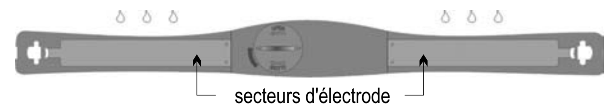
1. Si vous sélectionnez une plage de fréquence du pouls et avez activé la fonction de l'alarme lors du dépassement par le bas de la valeur de limite, un signal sonore retentit toutes les 5 secondes lors du dépassement de la valeur limite par le dessous, deux signaux sonores retentissent toutes les 5 secondes lors du dépassement de la valeur limite par le dessus.
2. Si vous avez désactivé la plage de fréquence du pouls, aucune alarme ne sera déclenchée par le dépassement des valeurs limites et dans le mode de chronomètre, l'affichage « Time in Zone » reste désactivé.
3. Le préréglage des valeurs pour les limites supérieures et inférieures est entrepris selon les introductions (ou modification) du sexe et de l'âge. Ils se basent sur la formule suivante :

	Homme:	Limite supérieure = 220-âge	Limite inférieure = (220-âge) x 0,7
	Femme:	Limite supérieure = 226-âge	Limite inférieure = (226-âge) x 0,7

   Vous pouvez déterminer également vos propres valeurs de limites selon les indications de l'âge et du sexe.
4. Après la modification de l'unité ou du poids, le chronomètre est remis à zéro et toutes les données sont automatiquement effacées.
5. Le poids peut être également déterminé dans une plage entre 20 et 299 kg (ou lb).
6. L'âge peut être réglé entre 1 et 99 ans.
7. Pour les limites supérieures et inférieures de la plage de la fréquence du pouls, vous pouvez sélectionner entre 40 et 240 BPM (battements par minute).
8. Si dans le mode de réglage, aucune touche n'est appuyée durant 3 minutes, la montre commute automatiquement dans le mode de mesure du pouls.

DISPOSITION DE L'ÉMETTEUR (CEINTURE À LA POITRINE)

- Fixez la ceinture de matière plastique jointe à l'émetteur.
- Humidifiez les plages des électrodes au côté intérieur de l'émetteur avec de l'eau comme il présenté sur l'illustration suivante.



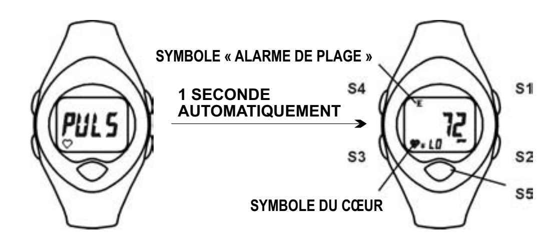
- Disposez la ceinture sous la musculature de la poitrine (voir illustration) autour de votre poitrine. Le côté de couverte du logement de pile doit alors se trouver sur votre peau et le bombé de la pièce centrale se présente vers l'extérieur.



Remarques:

1. Afin de garantir une mesure sans erreur de la fréquence du pouls, vous devez humidifier les électrodes émettrices.
2. Pour la garantie d'un service sans défaut, l'émetteur doit être porté sur la peau nue.

MESURE DE LA FREQUENCE DU POULS EN MODE DE MESURE DU POULS



- Sélectionnez le mode de mesure du pouls par l'intermédiaire de la touche S3. Le message « PULS » est en premier lieu affiché à l'écran durant une seconde.
- Si l'émetteur reçoit un signal du pouls, le symbole du cœur clignote et la fréquence du pouls est affichée dans la ligne du milieu de l'écran.
- Si vous avez sélectionné une plage de fréquence du pouls et vous avez activé la fonction de l'alarme lors du dépassement de la valeur de limite, un signal sonore retentit toutes les cinq secondes lors du dépassement inférieur de la valeur limite et deux signaux sonores retentissent toutes les cinq secondes lors du dépassement par le dessus de la valeur limite. Les affichages suivants apparaissent à l'écran :

SOUS LA VALEUR INFERIEURE LIMITE



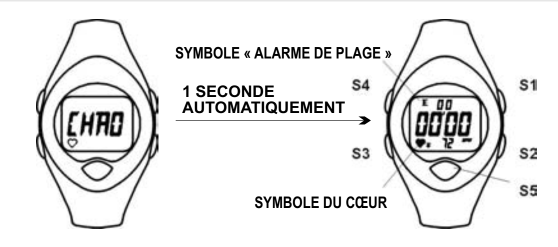


AU DESSUS DE LA VALEUR SUPERIEURE LIMITE

Remarques:

1. Si aucun signal du pouls n'est reçu durant une minute, la liaison entre la montre et l'émetteur est automatiquement coupée et trois traits (---) qui ne clignotent pas, sont affichés dans le milieu de l'affichage. Pour rétablir la liaison, appuyez sur S4. Les traits clignotent alors de nouveau ou la fréquence du pouls est affichée.
2. Aucune mesure du pouls n'est réalisée en présence du rétroéclairage enclenché de même que lors du retentissement du signal d'alarme.
3. Si aucune plage n'est activée pour la fréquence du pouls, aucune alarme n'est émise pour cause de dépassement de plage et ainsi également qu'aucune valeur supérieure et inférieure de limite n'est affichée.
4. Si aucun signal de fréquence du pouls n'est réceptionné et qu'aucune touche n'est appuyée durant environ trois minutes dans le mode « Mesure du pouls », la montre passe automatiquement en mode horaire.

EMPLOI DU CHRONOMETRE (AVEC MESURE DE LA FREQUENCE DU POULS)



- Sélectionnez le mode de chronomètre par l'intermédiaire de la touche S3. Le message « CHRO » est affiché en premier lieu à l'écran durant une seconde.
- Si l'émetter reçoit un signal du pouls, le symbole du cœur et la fréquence du pouls sont affichés à la ligne inférieure de l'écran.

- Appuyez sur S1 pour démarrer.
- Durant la première heure, les centièmes de seconde sont affichés dans la ligne supérieure alors que sur la ligne centrale se réalise l'affichage des minutes et des secondes. A partir de la deuxième heure, l'affichage des secondes se réalise dans la ligne supérieure alors que les heures et les minutes sont affichées dans la ligne du milieu.
- Si vous sélectionnez une plage de fréquence de pouls et vous activez la fonction de l'alarme lors du dépassement de la valeur de limite, un signal sonore retentit toutes les cinq secondes lors d'un dépassement de la valeur minimale et deux signaux sonores retentissent toutes les cinq secondes lors du dépassement de la valeur limite supérieure. L'affichage suivant apparaît à l'écran :

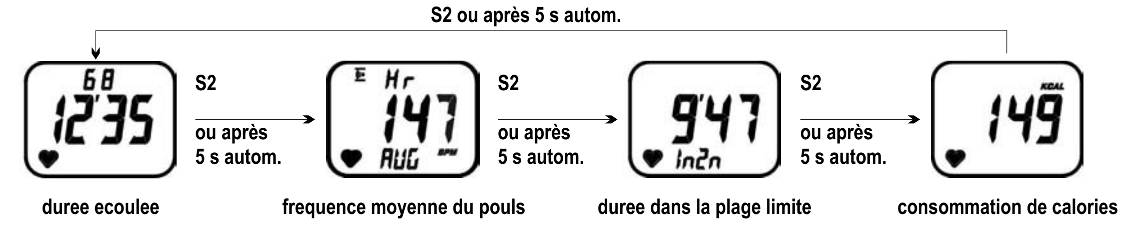
SOUS LA VALEUR INFERIEURE LIMITE





AU DESSUS DE LA VALEUR SUPERIEURE LIMITE

- Si vous appuyez de nouveau sur S1 pour activer la fonction de temps intermédiaire, l'affichage « SPL » et le temps intermédiaire saisi est affiché durant 10 secondes. L'affichage repasse ensuite à l'horaire actuel du chronomètre.
- Appuyez sur S2 pour arrêter le chronomètre.
- Si la fonction de la plage de limite du pouls est activée, la fréquence moyenne du pouls, le temps, la plage déterminée de limite dans lequel se trouvait le pouls et la consommation de calories sont affichés l'un après l'autre après l'arrêt du chronomètre durant cinq secondes à chaque fois.
- Vous pouvez appeler chacune des valeurs séparément l'une après l'autre par un appui répété sur S2.



- Pour pouvoir redémarrer le chronomètre, appuyez sur S1. Pour le remettre sur « Zéro » et pour effacer toutes les valeurs, appuyez sur S4 durant 2 secondes (« CLr » est ensuite affiché).

Remarques:

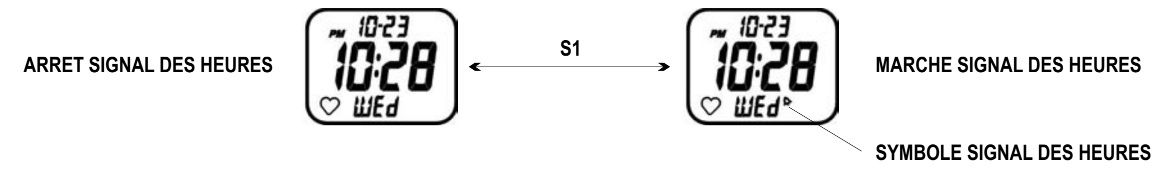
1. Si aucun signal du pouls n'est reçu durant une minute, la liaison entre l'émetteur et la montre est automatiquement interrompue et trois traits (---) qui ne clignotent pas, seront affichés dans la ligne inférieure de l'affichage. Appuyez sur S4 pour le rétablissement de la liaison. Les traits clignotent de nouveau ou la fréquence du pouls est de nouveau affichée.
2. Il ne se produit pas de mesure du pouls en présence du rétro-éclairage enclenché de même que lorsque le signal d'alarme retentit.
3. Dans la première heure, le chronomètre possède une précision d'un centième de seconde, ensuite d'une seconde. Le fonctionnement ininterrompu du chronomètre est limité à 24 heures; il est ensuite arrêté automatiquement.

4. Si aucune plage n'est activée pour la fréquence du pouls, aucune alarme pour cause de dépassement n'est émise de même qu'aucune valeur de limite supérieure et inférieure ainsi que le temps dans la plage déterminée de fréquence du pouls ne sont affichés.
5. « Fréquence moyenne du pouls » = Somme des fréquences du pouls / Nombre des mesures.
6. « Durée dans la plage de limite »: La durée mesurée (sans tenir compte des centièmes de secondes) pendant laquelle la fréquence du pouls se trouve entre la valeur limite supérieure et inférieure.
7. ***La consommation affichée de calories (en kcal) dépend du poids et de la frèquence du pouls de l'utilisateur de même que de la durée des exercices réalisés.***
8. Si depuis l'activation du mode de chronomètre, aucun signal de fréquence du pouls n'a été reçu, trois traits (- - -) sont affichés dans la ligne inférieure. La fréquence moyenne du pouls dans la plage de limite déterminée de la durée d'exercices effectués et la consommation de calories ne seront pas affichées.

FONCTION D'ALARME

Reglage du signal des heures

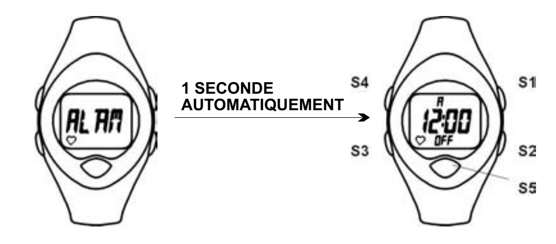
- Appuyez sur la touche S1 pour enclencher et désenclencher le signal des heures. Le symbole correspondant est affiché en présence de la fonction enclenchée du signal des heures.



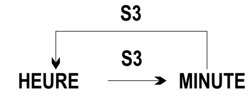
Remarques:

Lors de la sélection du signal des heures, un signal sonore retentit à chaque heure pile et chaque appui sur une touche est confirmé par un signal sonore.

Reglage de l'horaire de reveil:

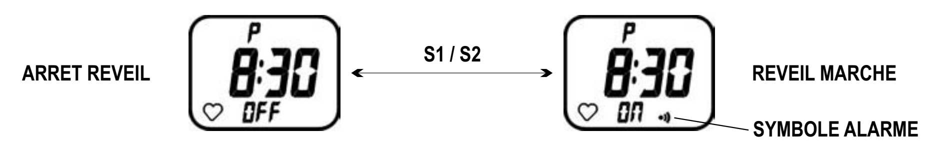


- Sélectionnez le mode de réveil par l'intermédiaire de la touche S3. L'affichage « ALRM » apparaît à l'écran durant une seconde.
- Maintenez la touche S4 appuyée durant deux secondes pour appeler le mode de réglage. Le nombre d'heures clignote ensuite.
- **Réglages:** Appuyez sur la touche S1 (Augmenter) ou S2 (Réduire) pour le réglage de la valeur clignotante.
  Maintenez la touche S1 ou S2 appuyée pour une augmentation et une réduction rapide des valeurs. Confirmez la valeur souhaitée avec la touche S3.
- L'affichage des minutes clignote. Si vous modifiez la valeur comme décrit au paragraphe « Réglage ». La suite des affichages est représentée comme suit:



- Après l'introduction de toutes les données, appuyez sur la touche S4 pour quitter le mode de réglage.

- Appuyez sur la touche S1 ou S2 pour enclencher ou désenclecher la fonction de réveil.
  Le symbole du réveil est affiché en présence de la fonction enclenchée du réveil.



Remarques:

1. Le signal de réveil retentit tous les jours durant 20 secondes en présence de fonction de réveil enclenchée.
   Appuyez sur une touche quelconque pour arrêter le réveil.
2. Avec l'activation du mode de réglage, la fonction de réveil est également activée automatiquement.
3. Si vous aviez sélectionné l'affichage en 24 heures pour le mode horaire, l'affichage « A » ou « P » pour la caractérisation des heures du matin ou de l'après-Midi reste effacée.
4. Si aucune touche n'est appuyée durant 3 minutes dans le mode de réglage, la montre commute automatiquement dans le mode de mesure du pouls.

Remise a zero de la montre:

- Maintenez les touches S1, S2, S3 et S4 simultanément appuyées durant une seconde. Tous les affichages seront ensuite effacés.
  Relachez ensuite les touches. La montre est alors remise à zéro. Après la remise à zéro, les affichages de test apparaissent durant quelques secondes.
  L'affichage doit alors se présenter comme suit :

REMPLACEMENTS DES PILES

Remplacez les piles usagées par d'autres du modèle suivant :

1. Montre: CR2032 ou de valeur identique.
   Nous recommandons de faire changer les piles de la montre chez un horloger (magasin spécialisé).

2. Emetteur: CR2032 ou de valeur identique.
   Ouvrez le logement des piles au dos de la ceinture à la poitrine comme décrit sur le couvercle du logement de pile. Retirez la pile et disposez une nouvelle pile avec les écritures vers le haut. Refermez fermement le couvercle du logement de pile.

MISE AU REBUS DES PILES/RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ CONCERNANT LES PILES

Mise au rebus:
Ne jetez pas les piles ou accus dans les déchets domestiques mais dans les déchets spéciaux ou auprès d'une station de collecte de piles dans un point de vente spécialisé.

Recommandations de sécurité concernant les piles:
- Tenir à l'écart des enfants!
- Ne pas court-circuiter!
- Ne pas recharger!
- Ne pas jeter dans le feu!

Garantie

Votre **montre de mesure du pouls PMK20** a été controlée avant sa fourniture quant à sa parfaite qualité.

Envoyez l'appareil pour un contrôle ou une réparation de l'appareil avec le bon d'achat ou la quittance et la description du défaut ou du contrôle souhaité aux adresses indiquées ci-dessous.

A partir de la date d'achat (date du bon de caisse), les réparations sont réalisées gratuitement durant 36 mois lorsque votre appareil devait être défectueux pour une raison de défaut de fabrication ou de matériaux. La garantie n'englobe pas de dommage qui surviennent à la suite d'une mauvaise commande, d'un traitement, d'une conservation et d'un soin non approprié ou d'influences exceptionnelles.

Des revendications de manière plus large comme des compensations de dédommagement sont également exclues.

Si vous avez une raison de faire usage des prestations assurées de garantie, envoyez l'appareil avec les documents de garantie au service client:

ibp Service Center
Ruhlsdorfer Strasse 95 Gebäude 33
D-14532 Stahnsdorf
Tél.: +49 3329 60 45 24

Siège de la société:

ibp innovative business promotion GmbH
Jena, Germany
www.ibp-info.de